

令和8年4月8日（水） 食生活改善推進員協議会リーダー研修

4月

免疫アップ献立

～腸活で新年度も毎日元気～



【4月のメニュー】

- ①もち麦ごはん
- ②うま味をぎゅっ！腸活あんかけぎょうざ
- ③キャロットサラダ～豆腐のクリーミーソース和え～
- ④キムチ入りみそ汁
- ⑤ヨーグルトとココアのゼリー

エネルギー	690 Kcal
たんぱく質	26.1 g
脂質	18.7 g
食物繊維	11.1 g
食塩相当量	3.6 g

炊飯するときの加水量
 米2kgの場合
 $2000g \times 1.5 = 3000ml = 3ℓ$ 加水する
 麦を入れてさらに600ml加水する

1 もち麦ごはん

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
精白米	60g	240g	360g	480g
押麦	10g	40g	60g	80g
水	110ml	440ml	660ml	880ml

<作り方>

- ① 米をさっととぎ、水を加える
- ② 押麦を加えてさっと混ぜ、浸水させる
- ③ 炊飯し、適宜蒸らして完成

2 うま味をぎゅっ！腸活あんかけぎょうざ

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
ながねぎ	10g	40g	60g	1本
えのきだけ	8分の1株	2分の1株	4分の3株	1株
キャベツ	25g	8分の1玉	4分の1玉	
しょうが	2g	8g	1かけ	
豚ひき肉	30g	120g	200g	240g
おからパウダー	4g	大さじ2と2分の1	大さじ4	大さじ5強
ぎょうざの皮	6枚	24枚	36枚	48枚
ごま油	小さじ1	大さじ1と3分の1	大さじ2	大さじ2と2分の1

<作り方>

- ① ながねぎはみじん切りにする
- ② えのきは石づきを落としてみじん切りにする
- ③ キャベツはみじん切りにする
- ④ しょうがはみじん切りにする
- ⑤ ひき肉に①～④とおからパウダーを加えてよくこねる
- ⑥ ⑤を皮で包む
- ⑦ フライパンに油を熱して餃子を焼く

〈あん〉

にんじん	8分の1本	2分の1本	4分の3本	1本
ピーマン	2分の1個	2個	3個	4個
ごま油	小さじ1	大さじ1と3分の1	大さじ2	大さじ2と2分の1
もやし	15g	60g	90g	120g
しょうゆ	大さじ2分の1	大さじ2	大さじ3	大さじ4
酢	大さじ2分の1	大さじ2	大さじ3	大さじ4
水	30ml	120ml	180ml	240ml
料理酒	小さじ2	大さじ2と2分の1	60ml	80ml
砂糖	大さじ2分の1	大さじ2	大さじ3	大さじ4
片栗粉	大さじ2分の1	大さじ2	大さじ3	大さじ4
水	大さじ2分の1	大さじ2	大さじ3	大さじ4

- ① にんじん、ピーマンはせん切りにする
- ② フライパンに油を熱してにんじん、ピーマン、もやしを炒める
- ③ しょうゆ、酢、水、料理酒、砂糖を混ぜあわせる
- ④ ②に火が通ったら③を加えて沸騰させる
- ⑤ 片栗粉を水で溶いておく
- ⑥ ④の火を止めて⑤を回し入れる
- ⑦ 再び加熱し、とろみがついたら火を止める
- ⑧ 餃子の上にあんをかける

3 キャロットサラダ～豆腐のクリーミーソース和え～

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
卵	2分の1個	2個	3個	4個
にんじん	8分の1本	2分の1本	4分の3本	1本
豆腐	20g	75g	110g	150g
すりごま	2.5g	大さじ1	大さじ1と2分の1	大さじ2
めんつゆ	小さじ2分の1	大さじ2分の1	大さじ1	大さじ1と2分の1
砂糖	0.8g	小さじ1	小さじ1と2分の1	小さじ2
刻みのり	適量			

〈作り方〉

- ① 卵をゆでてゆで卵を作る
- ② にんじんをよく洗い、湿らせたキッチンペーパーで包む
- ③ ②を皿にのせてラップをかけ、600wで3分加熱する
- ④ ①と③を食べやすい大きさにつぶす
- ⑤ 豆腐をボウルに入れて滑らかになるまで混ぜる
- ⑥ ⑤にすりごま、めんつゆ、砂糖を加えて混ぜる
- ⑦ ④を⑥で和えて、盛り付け、刻みのりを散らす

4 キムチ入りみそ汁

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
じゃがいも	4分の1個	1個	1と2分の1個	2個
ぶなしめじ	8分の1株	2分の1株	4分の3株	1株
小ねぎ	1g	4g	6g	8g
みそ	小さじ1	大さじ1と3分の1	大さじ2	大さじ2と2分の1
キムチ	10g	40g	60g	80g
和風顆粒だし	0.8g	小さじ1	小さじ1と2分の1	小さじ2
水	180ml	720ml	1080ml	1440ml

<作り方>

- ① じゃがいもは皮をむいて食べやすい大きさに切る
- ② しめじは石づきをとって食べやすい大きさにほぐす
- ③ 小ねぎは小口切りにする
- ④ みそは分量内の水で溶いておく
- ⑤ 鍋に水をとじゃがいもを入れて火にかける
- ⑥ じゃがいもがやわらかくなったらしめじを加える
- ⑦ しめじに火が通ったら、キムチ、和風顆粒だし、みそを加える

5 ヨーグルトとココアのゼリー

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
ヨーグルト	50g	200g	300g	400g
砂糖	2.3g	大さじ1	大さじ1と2分の1	大さじ2
純ココア	4.5g	大さじ3	大さじ4と2分の1	大さじ6
水	3.8ml	大さじ1	大さじ1と2分の1	大さじ2
ゼラチン	0.5g	2g	3g	4g

<作り方>

- ① ヨーグルトに砂糖を入れてよく混ぜる
- ② ①にココアを少量ずつ加えてよく混ぜる
- ③ 水にゼラチンを加えて、電子レンジ600wで30秒加熱する
- ④ ③を②に加えて手早く混ぜる
- ⑤ ④を冷蔵庫で冷やし固める

調理のポイント

冷やし固めるのに時間がかかるのでヨーグルトとココアのゼリーは早めに作り始めてください

キムチ入りみそ汁は、キムチやみそを加えたあとは沸騰させすぎないようにしてください

作業が変わるごとにしっかり手洗いをしましょう

食改リーダー研修通信 令和8年4月号 川口市保健所健康増進課作成



川口市マスコット「きゅぼらん」

毎年同じことを言っていますが、あっという間に新年度です。健康増進課も地域保健センターも栄養士の異動はなかったので、令和8年度も皆さんとまた楽しく調理ができます。引き続きどうぞよろしくお願いいたします。

離乳食講習会、幼児食講習会の担当：地域保健センター 小川 TEL:048-256-1120

リーダー研修、おとなの食育講座の担当：健康増進課 畠山 榎原 TEL : 048-256-1135

一人分の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	糖質 g	食物繊維 g	食塩 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	葉酸 μg	ビタミンC mg
麦ごはん	238	4.3	0.7	52.9	1.5	0.0	74	5	0.6	0	0.06	0.02	8	0
ぎょうざ	284	11.6	10.3	33.2	4.6	1.6	392	44	1.3	103	0.32	0.14	54	24
キャロットサラダ	76	4.9	4.6	3.3	1.1	0.5	142	62	0.9	199	0.06	0.12	25	1
キムチのみそ汁	36	2.2	0.6	4.0	2.8	1.4	187	16	0.6	3	0.04	0.04	17	8
ゼリー	56	3.1	2.5	5.6	1.1	0.1	211	66	0.6	17	0.03	0.08	7	1
合計	690	26.1	18.7	99	11.1	3.6	1006	193	4.0	322	0.51	0.40	111	34

腸活なぜ大事??

免疫細胞の半分は小腸と大腸にあります。そのため腸内環境が乱れると、免疫の低下につながるといわれています。腸内環境を整えるためには善玉菌の工サとなる食物繊維はとても重要で、男性1日21g、女性1日18gが摂取の目標です。

今日の献立、ここがイネ



4月8日は「おからの日」

一般社団法人日本乾燥おから協会が決めました。4月8日は花まつりでもあり、卵の花を飾ってお釈迦様の誕生を祝う風習が残っています。おからのことを卵の花と呼ぶことから、この日がおからの日になったそうです。



おからパウダー

食物繊維が含まれているため腸活や生活習慣病の予防に役立ちます。また、もちろんたんぱく質も含まれているため、フレイル予防にも◎
餃子のあんに加えると、肉のうま味や野菜の水分を吸ってくれます。

発酵食品の乳酸菌

腸内で乳酸をつくって、腸内環境を酸性にし、悪玉菌の繁殖を抑えてくれます。ヨーグルト、みそ、漬物などに含まれています。しかし、みそや漬物には食塩も多く含まれているため、摂りすぎには気をつけましょう。

